

Des recettes saines et gourmandes



Des démarches du
**COLLECTIF
NOUVEAUX
CHAMPS**





Des recettes saines et gourmandes

sommaire

- p. 2 Qui sommes-nous ?
- p. 4 Anchoïade
- p. 6 Soupe de légumes
- p. 8 Tartare de tomates
- p. 10 Ceviche de melon
- p. 12 Tian de légumes
- p. 14 Pâtes aux légumes



Nous, paysans français, sommes engagés ensemble dans une agriculture durable qui se donne pour mission prioritaire la santé commune, humaine et environnementale. Mieux produire pour mieux manger, assurer la souveraineté alimentaire de la France, être au service du vivant et de nos territoires, redonner au paysan la place qu'il mérite dans notre société... nos engagements au Collectif Nouveaux Champs sont aussi les vôtres ! Nous voulons renouer le lien avec vous, citoyens consommateurs !

Deux démarches du COLLE CTIF NOUVEAUX CHAMPS

Le label Zéro Résidu de pesticides s'installe dans le panier des Français. Avec 28 aliments labellisés (frais et surgelés), plus de 150 références produits en magasins dans 6 rayons : fruits et légumes frais, surgelés, fruits secs, boissons, épicerie et vins... il devient un label transversal alimentaire.



Le nouveau label biodiversité, qui a un lien fort et naturel avec le travail accompli sur la réduction des pesticides, a été construit en partenariat et selon l'expertise technique de l'ONG Noé autour d'un référentiel qui comporte 14 indicateurs.

Anchoïade

pour une tablée

La sauce

- 50 cl d'huile d'olive vierge extra
- 2 têtes d'ail
- 200 g d'anchois
- Poivre et vinaigre de vin

Une sauce, un plat... c'est savoureux de tremper des légumes crus surtout, et quelques légumes cuits aussi, dans une sauce originale qui se partage.

Les légumes crus : tomate, chou-fleur, chou romanesco, carotte, artichaut, radis, céleri branche, concombre, endive, fenouil, champignon de Paris et **les légumes cuits :** pomme de terre, asperge, courgette

Vous pouvez donc réaliser une sauce qui accompagne à merveille des œufs durs et des légumes crus et cuits. Cette sauce se sert froide ou tiède. Voici comment la préparer...

Cuire lentement les gousses d'ail en chemise, dans un four. Il faut que les gousses soient cuites, molles, mais pas trop bien sûr. Elles doivent être bien blanches !

Dans une casserole, versez l'huile d'olive (vierge extra bien sûr, et la meilleure possible... une huile de la Vallée des Baux-de-Provence, c'est plus que parfait) et déposez les filets d'anchois, les gousses d'ail (la peau a été ôtée), du poivre et un filet de vinaigre. Chauffez tout doucement afin que les filets d'anchois fondent tranquillement (quelques minutes suffisent).

On finit la sauce à la fourchette pour écraser les morceaux d'ail et les filets d'anchois pas assez fondus. Et c'est prêt !

À noter que cette sauce se conserve longtemps au frais.

On peut facilement la rallonger en ajoutant de l'ail et des anchois...



Des démarches du
COLLECTIF

NOUVEAUX CHAMPS





Soupe de légumes d'hiver

pour 4 personnes

- 2 carottes, 2 pommes de terre, 1 poireau, 1 navet et 1 oignon
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 10 g de beurre salé

Lavez vos légumes, épluchez-les et coupez-les grossièrement.

Dans une grande casserole ou une marmite, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre salé.

Faites revenir oignon et poireau pendant quelques minutes, puis ajoutez progressivement les autres légumes. Faites revenir environ 10 minutes à feu doux. Salez, poivrez et ajoutez la pincée d'herbes de Provence.

Des démarches du
COLLECTIF
NOUVEAUX CHAMPS



Tartare de tomates

pour 4 personnes

- 3 grosses tomates, 1 gousse d'ail et 1 échalote
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra
- 10 g de câpres
- 1 ou 2 cornichons
- 10 feuilles de basilic
- Ketchup (maison)
- Un filet de vinaigre de Xérès
- Un filet de sauce Worcestershire
- 4 œufs de caille

Mondez 3 tomates en leur faisant une croix sur le dessus, puis en les plongeant dans l'eau brûlante et enfin dans de l'eau avec des glaçons. Enlevez la peau, puis coupez-les en 4, enlevez les graines, les mettre dans un plat allant au four. Ajoutez une gousse d'ail, du piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive. Enfouissez pendant 1 heure à 120 °C.

Taillez les tomates en dés, puis ajoutez les câpres, les cornichons, une échalote, des brins de ciboulette, du basilic et du ketchup maison, un filet de vinaigre de Xérès, un filet de sauce Worcestershire et d'huile d'olive.

Pour le dressage : à l'aide d'un emporte-pièce, déposez le mélange de tomates dans le fond de l'assiette, déposez le jaune d'un œuf de caille sur le dessus, une pincée de piment sur le jaune puis un filet d'huile d'olive.

Vous pouvez aussi mettre au fond quelques belles tranches de tomates multicolores. C'est prêt !

Des démarches du

COLLECTIF

NOUVEAUX CHAMPS



Une recette de Julien Duboué
(chef de B.O.U.L.O.M. à Paris)
< La recette en vidéo sur YouTube





Ceviche de melon

pour 4 personnes

Une alliance terre-mer originale,
très colorée et savoureuse,
à déguster en entrée ou en plat !

- 1 melon et 3 oignons
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de curcuma
- 10 g d'huile d'olive vierge extra
- 1 citron vert
- 5 g de gingembre frais
- 4 brins de coriandre
- 12 crevettes

Épluchez un melon entier puis coupez-le grossièrement.
Réservez 1/5 que vous couperez en petits dés.

Ajoutez le piment d'Espelette, le curry, le curcuma, l'huile d'olive,
le zeste d'un citron vert, des lamelles de gingembre frais, puis mixez.

Déposez les crevettes dans un saladier avec 3 petits oignons blancs coupés en deux,
quelques feuilles de coriandre et un joli filet d'huile d'olive.

Mélangez puis saisissez 20 secondes à la poêle.

Pour le dressage : versez le ceviche de melon dans un plat creux,
déposez les crevettes juste snackées et les oignons, le melon
coupé en cubes puis quelques feuilles de coriandre.

Une recette de Julien Duboué
(chef de B.O.U.L.O.M. à Paris)
La recette en vidéo sur YouTube >



Des démarches du
COLLECTIF
NOUVEAUX CHAMPS



Tian de légumes à la provençale

pour 6 personnes

- 4 tomates, 2 courgettes,
- 2 aubergines, 3 pommes de terre,
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- Quelques feuilles de laurier

Le tian de légumes à la provençale est un plat typique de la cuisine française, complet et léger, très facile à réaliser et très bon marché. Il accompagne viandes et poissons.

- Thym (frais si possible)
- Ciboulette
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

Lavez les aubergines puis découpez-les en rondelles et faites-les à dégorger dans un saladier avec le sel pendant environ 20 minutes.

Lavez les autres légumes, épluchez-les et coupez-les en rondelles. Au bout de 20 minutes, enlevez le sel des aubergines et rincez-les à l'eau. Coupez les gousses d'ail en morceaux puis répartissez-les dans le fond d'un plat avec un filet d'huile d'olive.

Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les serrant bien. Parsemez de thym et cachez quelques feuilles de laurier.

Versez à nouveau un filet d'huile d'olive au-dessus des légumes, puis salez et enfournez votre plat à 180 °C pendant une bonne heure. Servez bien chaud.



Des démarches du
COLLECTIF
NOUVEAUX CHAMPS





Pâtes aux légumes verts

pour 6 personnes

Un plat simple qui honore le printemps, avec les premiers légumes verts qu'il faut garder croquants et une bonne huile d'olive. Vous pouvez bien entendu ajouter d'autres légumes verts printaniers : petits pois, pois gourmands, fèves...

- 500 g de pâtes (penne Zéro Résidu de Pesticides d'Alpina Savoie)
- 1 botte d'asperges vertes,
- 1 tête de brocoli,
- 4 petits artichauts violets,
- 1 oignon, 3 gousses d'ail

- 80 g de parmesan râpé
- 1 citron
- Huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre

Coupez l'ail en lamelles. Coupez les pointes des asperges sur 6-7 cm. Émincez le reste des queues en biseau.

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Plongez les cœurs d'artichauts coupés en 8 et les asperges et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Les légumes doivent être al dente. Refroidissez-les immédiatement dans un grand bain d'eau glacée puis égouttez-les. Utilisez l'eau des légumes pour cuire les pâtes 2 minutes de moins que la cuisson al dente. Pendant ce temps, faites revenir l'ail dans l'huile. Quand il est bien doré, ajoutez les pâtes cuites et égouttées, les asperges, les morceaux de cœurs d'artichauts et les sommets de brocoli dans la poêle. Ajoutez aussi un peu d'eau de cuisson des pâtes et la moitié du parmesan.

Remuez bien pour lier et enrober les pâtes, salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez le zeste du citron et un petit filet de jus de citron. Servez immédiatement avec le reste de parmesan.

Des démarches du
COLLECTIF
NOUVEAUX CHAMPS





madeinmouse.com - crédits photos : Antoine Bruin-Haliron, x...



www.nouveaux-champs.fr

Des démarches du
**COLLECTIF
NOUVEAUX
CHAMPS**

